



joulun

VEGAANISIA
JOULURESEPTJÄ





VEGAANILIITTO RY

www.vegaaniliitto.fi
Suvilahdenkatu 4, 00500 Helsinki

RUOKA, KUVAT & TAITTO

Gentle Adventure / Amir Olavi & Daniel Leiviskä
(gentle-adventure.com)

1.painos, Sälekarin kirjapaino, 2015



SISÄLLYS

SEITANPAISTI & ROSOLLI
PÄHKINÄJUUSTO & VIIKUNAHILLO
LANTTU-, PORKKANA- & PERUNALAATIKKO
BELUGALINSSIT & MUNAKOISOSILLI
KOOKOSBAILEYS & TAHMEAT PEKAANIPULLAT
JUOMIA & LISÄVIHJEITÄ
KIITOKSET





SEITANPAISTI

4 dl vehnägluteenijauhoja
1 dl kikhernejauhoja
1 dl soijajauhoja
1 rkl kasvisliemijauhetta
½ tl suolaa
1 tl garam masala -jauhetta
2 tl savupaprikajauhetta
½ tl inkiväärijauhetta
1 tl valkosipulijauhetta
½ dl soijakastiketta
½ dl öljyä
2 ½ dl vettä

MARINADI

2 rkl öljyä
1 rkl soijakastiketta
1 rkl tomaattipyyrettä
1 rkl omenaviinietikkaa
½ dl vettä

ROSOLLI

2 porkkanaa
2 perunaa
4 punajuurta
1 sipuli
1 omena
1 maustekurkku

ROSOLLIN VAAHTO

2 dl (150 g) cashewpähkinöitä
3 rkl sitruunamehua
n. 3 x 3 cm pala tuoretta punajuurta
n. ½ dl vettä

Sekoita kuivat aineet keskenään hyvin.

Sekoita soijakastike ja öljy veteen ja lisää jauhoihin. Sekoita tasaiseksi ja vaivaa muutama minuutti, muotoile paistiksi.

Sekoita marinadin ainekset. Pyöritä paisti marinadissa ja anna maustua kylmässä vähintään muutama tunti, mieluiten yön yli. Käänteile paistia muutaman kerran maustumisen aikana.

Kääri paisti folioon ja paista 175 asteessa noin reilu tunti uunin keskitasolla. Anna paistin jäähtyä hetki ennen tarjoilua, parhaimmillaan se on kylmänä seuraavana päivänä.

Inna Somersalo: Yllin kyllin herkuja isolle ja pienelle joukolle, Multikustannus 2008

Pese juurekset ja keitä ne kuorineen kypsiksi. Jäähdytä ja kuutioi. Hienonna sipuli, kuutioi omena ja maustekurkku.

Sekoita kaikki ainekset yhteen salaatiksi, tai asettele tarjoiluastiaan erikseen.

Jauha kuivat cashewpähkinät hienoksi jauheeksi tehosekoittimessa. Lisää muut aineet ja sekoita. Kaavi massaa välillä alaspäin ja sekoita tasaiseksi, paksuksi vaahdoksi.

Liottamattomat cashewpähkinät toimivat parhaiten. Vaahto säilyy kannellisessa astiassa jääkaapissa noin 3 vuorokautta.



PÄHKINÄTUOREJUUSTO

4 dl (300 g) cashewpähkinöitä
100 g kookosrasvaa
3 dl vettä
¾ tl (3 g) agar-agar -jauhetta
1 rosmariininoksa
1 valkosipulinkynsi
1 dl ravintohiivahiutaleita
suolaa, pippuria, sitruunamehua

Liota cashewpähkinöitä pari tuntia tai yön yli viileässä vedessä. Kaada vesi pois. Sulata kookosrasva, älä kuumenna pidempään kuin on tarpeen. Kuumenna vesi. Lisää kiehuvaan veteen agar-agar ja vispaa tasaiseksi.

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa, kunnes massa on kermaista. Mausta maun mukaan suolalla, pippurilla ja sitruunamelalla.

Käytä tuorejuustomaisesti levitteenä. Jos haluat juustosta kumottavan, kaada massa muotteihin, esimerkiksi kelmulla vuorattuihin pieniin kulhoihin, ja anna sen levätä vähintään yön yli jääkaapissa.

Vegan Restoran V

VIIKUNA-TAATELIHILLO

200 g pehmeitä kuivattuja viikunoita
100 g pehmeitä taateleita
2 ½ dl vettä
1 tl kanelia
(3 rkl tummaa rommia)

Poista viikunoista kova kanta ja pilko ne pienemmiksi. Halkaise taatelit ja poista kivet.

Laita kattilaan vesi ja viikunat. Kuumenna kiehuväksi ja keitä, kunnes noin puolet vedestä on haihtunut. Nosta kattila pois liedeltä ja anna viikunoiden hautua kannen alla noin puoli tuntia. Jos nestettä on vielä kovasti jäljellä, voit kiehauttaa seoksen uudelleen.

Lisää joukkoon taatelit, kaneli ja rommi. Soseuta hillo tasaiseksi.

Chocochili



LANTTULAATIKKO

1 kg lanttua
2 tl suolaa
1 dl korppujauhoja
2 dl kasvikermää
3 rkl siirappia
½ tl valkopippuria
½ tl muskottipähkinää
½ tl inkiväärijauhetta
2–5 dl lantun keitinlientä

PORKKANALAATIKKO

2 dl vettä
1 dl rikottuja ohrasuurimoita
½ tl suolaa
8 dl kasvimaitoa
6–7 porkkanaa
2 rkl soijajauhoja
1 tl muskottipähkinää
1 tl valkopippuria

PINNALLE

korppujauhoja
vegaanista margariinia
(esim. X-tra leivontamargariini)

PERUNALAATIKKO

2 kg perunoita
4 rkl vehnä jauhoja
7 ½ dl kasvimaitoa
2 tl suolaa
3 rkl vegaanista margariinia
(esim. X-tra leivontamargariini)
siirappia maun mukaan

Kuori lantut, leikkaa ne kuutioiksi ja keitä suolalla maustetussa vedessä pehmeiksi. Survo lantut tehosekoittimessa tai survimella. Sekoita korppujauhot kasvikermään ja anna niiden turvota. Lisää korppujauhot, siirappi ja mausteet lanttusoseeseen. Lisää nestettä niin, että seoksesta tulee juoksevaa.

Kaada seos voideltuun vuokaan, koristele pinta lusikanpainalluksin ja ripottele päälle korppujauhoja. Kypsennä 175–200 asteessa 1–1½ tuntia.

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää suurimot, suola sekä kasvimaito ja keitä miedolla lämmöllä 30–40 minuuttia välillä sekoittaen. Keitä porkkanat pehmeiksi ja soseuta ne. Sekoita soijajauhoihin hieman porkkanoiden keitinlientä, ja lisää seos porkkanasoseen joukkoon. Sekoita joukkoon mausteet ja ohrapuuro.

Kaada voideltuun uunivuokaan, ripottele pinnalle korppujauhoa ja pieniä margariininokareita. Kypsennä 175 asteessa hieman yli tunti.

Keitä perunat kuorineen kypsiksi suolattomassa vedessä. Kuori ne niin kuumina kuin mahdollista. Soseuta perunat ja sekoita joukkoon vehnä jauhot. Anna seoksen imeltyä lämpimässä paikassa vähintään 2–3 tuntia, tai yön yli. Lisää imeltyneeseen seokseen kasvimaito, suola ja margariini. Sekoita hyvin. Seos on tässä vaiheessa melko juoksevaa.

Maista ja lisää siirappia maun mukaan. Kaada seos kahteen voideltuun uunivuokaan. Älä täytä vuokia täyteen, sillä laatikko kiehuu kypsyessään voimakkaasti. Kypsennä 150 asteessa noin 2 tuntia.



VIINISET BELUGALINSSIT

1 porkkana
2 valkosipulinkynttä
1 suuri sipuli
1 lehtisellerinvarsi
3 rkl oliiviöljyä
500 g belugalinssejä
2 laakerinlehteä
2 tl väkevää sinappia
3 dl punaviiniä
7½ dl vettä

PINNALLE

oliiviöljyä
kourallinen persiljaa

Kuori porkkana, valkosipulinkynnet ja sipuli. Pilko ne ja sellerinvarsi hienoksi. Kuumenna oliiviöljy pannulla ja lisää vihannekset. Kypsennä miedolla lämmöllä kunnes ainekset pehmenevät, noin 10 minuuttia.

Kaada linssit pannulle ja sekoita ne öljyyn, lisää sitten laakerinlehdet ja sinappi. Lisää punaviini ja vettä niin paljon, että linssit juuri ja juuri peittyvät. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta noin 30 minuuttia, tai kunnes linssit ovat kypsiä.

Tarkista maku ja lisää suolaa tarvittaessa. Pirskottele päälle oliiviöljyä, ja sekoita joukkoon halutessasi hienonnettua persiljaa ennen tarjoamista.

Nigella Lawsonin reseptistä mukailtu

MUNAKOISOSILLI

1 munakoiso

KASTIKE

1 prk kaurakermaa
3 rkl vegaanista majoneesia
(X-tra Kevyt tai Plamil)
3 rkl sinappia
tilkka etikkaa
tuoretta tilliä, tuoretta ruohosipulia,
mustapippuria ja suolaa maun mukaan

Leikkaa munakoiso suikaleiksi ja keitä suikaleita suolavedessä noin 5 minuuttia. Nosta suikaleet vedestä kauhalla, jähdytä ja kuivaa ne. Mausta ripauksella suolaa.

Sekoita kastike kaurakermosta, majoneesista, sinapista ja mausteista. Mausta tillillä, ruohosipulilla ja mustapippurilla maun mukaan. Sekoita munakoisosuikaleet kastikkeeseen ja tarkista maku, lisää suolaa tai muita mausteita tarvittaessa.

Anna maustua jääkaapissa vähintään 2 tuntia.

Vegaaninen versio



KOOKOSBAILEYS

MAUSTELIEMI

2 ½ dl vettä
1 lakritsinjuuri, ½ kanelitankoa,
1 tähtianis, hyppysellinen kardemummaa,
pala tuoretta inkivääriä

BAILEYS

2 tlk täysrasvaista kookosmaitoa
1 rkl kaakaojauhetta
1 dl vaahterasiirappia
1 dl espressoa tai vahvaa kahvia
(keitettynä)
1½ -1¾ dl irlantilaista viskiä
(esim. Jameson)
3 rkl maustelientä
1 tl vaniljauutetta, ¼ tl manteliaromia

TAHMEA PEKAANIPULLA

4 rkl vegaanista margariinia
(esim. Sunnuntai laktoositon,
Keiju sininen 70%)
2 dl kasvimaitoa
½ dl ruokosokeria
2 rkl maissitärkkelystä
1 tl vaniljajauhetta
½ tl suolaa
1 pss kuivahiivaa
n. 6 dl vehnä jauhoja

TÄYTE

2 rkl vegaanista margariinia
reilu ½ dl omenasosetta
2 dl pekaanipähkinöitä
½ dl fariinisokeria ja ½ dl ruokosokeria

KASTIKE

2 dl täysrasvaista kookosmaitoa
1 rkl maissitärkkelystä
4 rkl vaahterasiirappia

Kiehauta liemen ainekset, anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 10 minuuttia. Ota kattila pois liedeltä ja anna maustua vähintään tunti (tai yön yli). Siivilöi kannelliseen astiaan odottamaan jäähtyä.

Kaada kookosmaito suureen kulhoon. Sihtaa joukkoon kaakaojauhe ja vispaa tasaiseksi. Lisää joukkoon vaahterasiirappi, espresso, viski ja mausteliemi koko ajan sekoittaen.

Mausta vaniljauutteella ja manteliaromilla. Tarjoa jääpalojen kera.

Chocochili

Sulata margariini kasvimaidon kanssa, kuumentaa yli 42-asteiseksi. Sekoita joukkoon sokeri, maissitärkkelys, vanilja, suola ja kuivahiiva. Vaivaa jauhot kevyesti joukkoon, taikinasta tulee pehmeä pallo. Anna nousta noin tunti lämpimässä ja valmista sillä aikaa täyte.

Sulata margariini ja lisää siihen omenasose. Murskaa pähkinät pienemmiksi ja sekoita ne erillisessä kulhossa yhteen sokerin kanssa. Vispaa kastikkeen kookosmaito, maissitärkkelys ja vaahterasiirappi yhteen erillisessä kulhossa.

Voitele korkealaitainen piirakkavuoka kevyesti. Kaada puolet kastikkeesta vuoan pohjalle. Kun taikina on noussut, kaulitse siitä kevyesti jauhotetulla alustalla suorakaide (noin 25 x 40 cm).

Levitä omenasose-margariiniseos taikinalle, ja ripottele päälle sokeroidut pähkinät. Kääri taikina rullaksi ja leikkaa se 12 osaan. Laita palaset leikkauspuoli ylöspäin piirakkavuokaan, ja anna niiden nousta vielä reilu puoli tuntia.

Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia. Anna pullien jäähtyä vartti, ja kaada sitten päälle loput kastikkeesta.

Pata sydän Kattila



JUOMIA

KUOHUVIA

Cava Faustino Extra Seco,
Veuve Clicquot Brut,
Korpihillan Kuohuva -kuusenkerkkäjuoma

GLÖGEJÄ

V.S.O.P. Juhlaglögi, Blossa-glögit,
Lignell & Piispanen -glögit, Marli-glögit

PUNAISIA

Santa Helena Unoaked Shiraz,
Tommasi Amarone della Valpolicella Classico,
Yalumba Hand Picked Shiraz Viognier

LIKÖÖREJÄ & VAHVOJA

Jameson-viski, Kahlúa-kahvilikööri, Lapponia-marjalikööri,
Chymos Väkevä Mustaherukkaviini,
Kyrö Distillery -viskit ja -ginit

OLUITA & SIIDEREITÄ

Black Isle Hibernator Oatmeal Stout,
Velkopopovický Kozel -oluet, Brooklyn-oluet,
Bryggeri Helsinki -oluet,
Lapin Kulta Luomu Jouluolut,
Olvi ja Sinebrychoff -jouluolut,
Golden Cap ja Upcider -talviomenasiiderit,
Laitilan Oiva Talvisiideri,
Thatcher's-siiderit,
Stone's Ginger Joe -juoma

LISÄVIHJEITÄ

vegaanituotteet.net/juomat
vegaanituotteet.net/joulu



KIITOS RESEPTEISTÄ!

Pata sydän Kattila / Pauliina Liukkonen (patasydankattila.blogspot.com),
Vegaaninen versio / Mai Kivelä (vegaaninenversio.blogspot.com),
Chocochili / Elina Innanen (chocochili.net),
Vegan Restoran V (veganrestoran.ee),
Inna Somersalo, Nigella Lawson

